Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

La margarina è meglio o peggio del burro?

Lun 21/02/2022 - 11:21

Da quando è stata inventata da un chimico francese, nel 1869, la margarina assunse diverse connotazioni. All'epoca, Napoleone III voleva fornire ai suoi soldati un prodotto che fosse più conveniente e che si conservasse meglio del burro.

Questo "beurre économique" ("burro economico") era costituito principalmente da sego bovino, acqua e latte; per molto tempo, la margarina fu considerata il grasso dei poveri. Tuttavia, negli anni '60 del secolo scorso, il burro cominciò ad acquisire una cattiva reputazione a causa del suo contenuto di colesterolo e acidi grassi saturi. Così, improvvisamente, la margarina venne ritenuta un prodotto più sano del burro. Questo, fino a quando, decenni più tardi, non si rese noto che essa contiene i cosiddetti acidi grassi trans, i quali aumentano allo stesso modo il rischio di malattie cardiovascolari.

Per i consumatori di oggi, sempre più attenti alla salute e al clima, la margarina di alta qualità e puramente vegetale, costituisce nuovamente una buona alternativa al burro, rispetto al quale, infatti, contiene più acidi grassi insaturi, ha un'impronta idrica minore e presenta un bilancio climatico più favorevole. Secondo l'Istituto per l'Energia e la Ricerca Ambientale Heidelberg (ifeu), l'impronta idrica per un chilo di margarina equivale a circa 3.000 litri d'acqua, mentre per un chilo di burro è grossomodo pari a 10.000 litri; l'impronta carbonica per un chilo di margarina va da 2,5 a 2,8 chili di CO2 equivalente, quella per un chilo di burro è compresa tra 9 e 11,5 chili.

La margarina è un'emulsione, ossia una miscela di grassi vegetali e in parte animali, e acqua. Altri ingredienti sono generalmente costituiti da emulsionanti, acidificanti, beta-carotene come colorante e vitamine liposolubili: rispetto al burro, quindi, la margarina presenta un grado di lavorazione più elevato, mentre l'apporto calorico – quanto meno se si tratta di margarina con contenuto intero di grassi – è molto simile.

Ma non tutta la margarina è uguale. A temperatura ambiente la maggior parte degli oli vegetali è liquida – la margarina invece è spalmabile. Per raggiungere questo risultato, gli oli vengono induriti chimicamente, cioè modificati mediante una reazione chimica in modo che diventino più altofondenti e solidi a temperatura ambiente. Tuttavia, durante questo processo si formano involontariamente

anche i cosiddetti acidi grassi trans, che sono problematici per la salute. Per contro, le margarine biologiche hanno il vantaggio di essere meno lavorate e non indurite chimicamente. La consistenza spalmabile desiderata si ottiene tramite miscelazione di grassi solidi (ad esempio olio di palma, olio di cocco, burro di cacao, burro di karité) con oli di alta qualità (olio di girasole, olio di colza, olio di oliva, olio di noce, ecc.). Come emulsionante si utilizza lecitina di girasole non geneticamente modificata.

"In generale, si consiglia di consumare regolarmente oli vegetali di alta qualità, compreso l'olio d'oliva, nonché noci e semi, e di limitare il consumo di grassi animali", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Scegliere di spalmare burro o margarina sul pane è una questione di gusto, finché entrambi siano consumati con moderazione. La margarina biologica è indubbiamente preferibile alle margarine convenzionali prodotte con grassi idrogenati. Va anche considerato che il burro in Alto Adige è un prodotto locale, mentre la margarina non lo è."